



## Pautas de alimentación en niños con alergia alimentaria

- Siempre que sea posible alargue la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Introducir sólo alimentos si el niño se encuentra bien.
- Introducir los alimentos al niño de uno en uno, en pequeñas cantidades, doblando la cantidad cada día, hasta conseguir la cantidad apropiada para su edad.
- Suprimir el alimento si aparece alguna reacción.
- En caso de reacción, espere tres días antes de introducir un nuevo alimento
- Continúe con las dosis toleradas regularmente en la dieta
- Comience con alimentos poco alérgicos como la manzana, pera, arroz, patata, calabaza, zanahoria, calabacín, pollo, cordero.
- Cocine los alimentos de forma variada
- Siga el calendario habitual de introducción de los alimentos utilizados en los lactantes no alérgicos, pero retrasando la introducción de todos los alimentos y, especialmente, de los más alérgicos: huevo (hacia los 15-18 meses), pescado (a 12-15 meses), legumbres (los 15-18 meses...), siempre y cuando el niño no sea alérgico a estos alimentos.
- Desaconsejar los productos con colorantes hasta los dos años de edad (Petit Suisse, yogures de colores ...)
- No introduzca frutos secos hasta los tres años de edad.



Más información: [www.scaic.cat](http://www.scaic.cat)